

Утверждаю:

Исполнительный директор

О.Г. Фирсова

М.А. Федоровская

Примерное 10 дневное меню обедов для учащихся возрастной группы 7-11 лет с сентября 2022 г. по май 2023 г.



№ рецептуры	Наименования блюда	Цена	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 день - понедельник														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной		12,5/250	8,4	9,9	22,4	222,0	0,1	12,0	0	38,5	181,0	42,5	1,8
391	Шницель рыбный натуральный с маслом		75/5	13,1	13,0	1,4	179,5	0,11	2,8	30,0	107,0	184,0	56,0	1,7
520	Картофельное пюре		150	3,2	8,3	21,8	189,0	0,11	4,2	3,0	30,0	63,0	22,5	0,75
707	Сок		200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржаной		60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Йогуртный напиток с фруктовыми наполнителям		1 шт	4,0	1,5	14,3	90,0	0,03	0,5	10,0	112,0	86,0	13,0	0,1
	<b>Итого</b>			34,2	33,5	126,4	975,5	0,51	23,5	43,0	329,5	654,0	179,0	10,25
2 день - вторник														
147	Суп из макаронных изделий с говядиной		12,5/250	6,6	7,4	15,8	148,0	0,0	2,2	11,0	90,0	22,0	12,0	1,1
461	Тефтели из говядины		60/30	11,1	13,2	11,3	209,4	0,1	0,0	0,0	16,5	97,5	19,5	1,2
297	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,04	0	0	8,0	23,0	5,0	0,5
	Компот из свежих плодов и ягод		200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	5,4	0,0	12,0	4,0	4,0	0,8

	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Фрукт	1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3
	<b>Итого</b>		<b>31,55</b>	<b>32,2</b>	<b>155,8</b>	<b>1053,4</b>	<b>0,32</b>	<b>17,6</b>	<b>11,0</b>	<b>192,5</b>	<b>304,5</b>	<b>101,5</b>	<b>11,0</b>

**3 день - среда**

132	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	8,9	5,5	20,5	178,4	0,1	11,8	0,0	45,0	193,0	33,0	1,0
733	Оладьи со сметанным молоком	150/30	13,4	15,0	72,0	496,7	0,2	0,0	30,0	35,0	188,0	50,0	2,0
	Молочный коктейль т/пак	200	5,6	4,0	19,0	134,0	0,1	1,6	40,0	240,0	196,0	30,0	0,2
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,02	0,2	0	66,0	50,0	12,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	<b>Итого</b>		<b>25,1</b>	<b>21,4</b>	<b>138,4</b>	<b>868,7</b>	<b>0,46</b>	<b>1,8</b>	<b>70,0</b>	<b>369,0</b>	<b>560,0</b>	<b>129,0</b>	<b>6,1</b>

**4 день - четверг**

110	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	8,2	9,8	13,5	181,4	0,1	10,8	0,0	58,0	200,0	30,0	1,3
340	Сосиска отварная Омлет натуральной с маслом	1шт 105/5	5,1 10,6	11,0 21,7-	0,75 2,0	122,4 247,5	0,14 0,05	0 0	0 210,0	12,5 54,0	100,1 193,0	14,7 11,0	1,1 2,1
693	Какао с молоком Кондитерское изделие	200 1шт	4,9 0,7	5,0 5,5	32,5 11,3	190,0 98,0	0,0 0,01	1,3 0	20,0 1,0	125,0 1,5	116,0 7,6	31,0 1,0	0,8 0,1
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Хлеб батон	40	5,2	3,2	22,0	136,0	0,06	0	0	10,0	32,0	6,0	0,6
	Масло сливочное	20	0,02	16,8	0,12	144,0	0	0	80,0	6,0	8,0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>39,22</b>	<b>73,8</b>	<b>112,27</b>	<b>1270,3</b>	<b>0,5</b>	<b>12,1</b>	<b>311,0</b>	<b>295,0</b>	<b>782,7</b>	<b>130,7</b>	<b>9,1</b>

5 день – ПЯТНИЦА														
124	Шри из свежей капусты с говядиной и сметаной т/о		12,5/250/10	7,9	5,3	10,4	131,4	0,21	20,5	0	65,0	185,0	25,0	0,8
	Плов из говядины	150	16,2	8,9	28,4	263,0	0,2	0	20,0	75,0	25,0	45,0	2,1	
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	100,0	22,0	77,0	5,0	1,0	
ТТК№6	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	0	6,6	0,01	4,2	0	10,2	18,0	8,4	0,4	
ТТК№8	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	0	4,0	0	18,0	10,0	8,0	1,2	
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1	
	Итого		34,8	19,66	100,6	739,0	0,59	28,7	120,0	218,2	441,0	128,4	8,6	
6 день – ПОНЕДЕЛЬНИК														
133	Суп картофельный		250	2,8	3,0	19,5	112,0	0,01	12,0	13,0	35,0	24,0	38,0	1,2
366	Запеканка из творога со ступенным молоком		150/30	27,8	20,9	40,1	455,4	0,1	0,8	42,6	262,1	340,7	45,2	0,86
97	Сыр порциями	35	14,4	14,4	11,3	140,0	0,02	0,2	80,5	350,0	224,0	15,4	0,35	
686	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60,0	0	0	6,0		8,0	6,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1	
	Итого		49,8	39,1	116,2	918,4	0,27	13,0	136,1	681,1	722,7	141,6	6,31	
7 день – ВТОРНИК														
139	Суп картофельный с бобовыми		12,5/250	8,4	9,9	22,4	222,0	0,1	12,0	0	38,5	181,0	42,5	1,8
478	Запеканка картофельная с мясом и маслом		122/3	12,2	16,1	20,2	280,1	0,12	3,5	0	40,0	36,0	40,0	5,2
	Сельдь филе	15	1,9	0,7	0	13,5	0,01	0,1	1,0	6,0	28,0	3,0	0,1	

	Кондитерское изделие	1 шт	0,7	5,5	11,3	98,0	0,01	0	1,0	1,5	7,6	1,0	0,1
ГТКС№9	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126,0	0,2	2,4	0	22,0	12,0	12,0	0,2
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	<b>Итого</b>		28,9	33,0	115,6	890,6	0,58	18,0	2,0	136,0	390,6	135,5	10,5
<b>8 день – среда</b>													
132	Рассольник Ленинградский сметаной т/о	250/10	3,3	6,5	20,4	156,0	0,1	11,2	0,0	41,0	152,0	32,0	1,0
487	Голень отварная	75	11,8	6,7	0,3	108,0	0,03	0	15,0	30,0	107,0	15,0	1,4
516	Макаронны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,04	0	0	8,0	23,0	5,0	0,5
	Напиток йогуртный	1 шт	10,4	3,9	37,18	234,0	0,08	1,3	26,0	291,2	223,6	33,8	0,26
707	Сок	200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	<b>Итого</b>		36,2	24,1	159,68	1013,5	0,41	16,5	41,0	412,2	645,6	130,8	9,06
<b>9 день – четверг</b>													
124	Щи из свежей капусты с филе птицы и сметаной т/о	12,5/250/10	4,1	5,3	10,1	102,0	0,15	19,3	0	62,0	175,0	23,0	0,6
371	Рыба – (горбуша) припущенная	75	16,4	5,5	0	114,0	0,1	0	22,5	14,2	109,0	9,8	0,6
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0	0,08	0	0	8,0	150,0	50,0	1,0
	Напиток из ягод или фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	5,4	0,0	12,0	4,0	4,0	0,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	Фрукт	1шт	0,75	0	21,5	100,0	0,04	10,0	0	38,0	32,0	24,0	4,3
	<b>Итого</b>		29,75	17,8	136,1	837,0	0,51	34,7	22,5	162,2	596	147,8	10,4
<b>10 день – пятница</b>													

110	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной т/о	12,5/250/10	8,2	9,8	13,5	181,4	0,1	10,8	0,0	58,0	200,0	30,0	1,3
451	Котлета из говядины с маслом	50/5	15,9	14,4	16,0	261,0	0,5	2,8	30,0	22,0	122,7	15,0	1,1
216	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121,0	0,1	12,5	0	11,0	57,0	19,0	0,5
534	Капуста тушеная	100	2,6	4,8	10,8	94,0	0,04	17,0	0	58,0	40,0	20,0	0,8
	Молочный коктейль т/пак	200	5,6	4,0	19,0	134,0	0,1	1,6	40,0	240,4	196,0	30,0	0,2
707	Сок	200	1,0	0	36,4	144,0	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржаной	60	4,5	0,8	30,1	151,0	0,14	0	0	28,0	126,0	37,0	3,1
	<b>Итого</b>		<b>39,9</b>	<b>40,2</b>	<b>144,3</b>	<b>1086,4</b>	<b>1,0</b>	<b>48,7</b>	<b>70,0</b>	<b>431,4</b>	<b>755,7</b>	<b>159,0</b>	<b>9,8</b>

	<b>Итого за 10 дней:</b>		352,6	332,1	1322,6	9626,1	5,81	213,4	1078,7	3127,5	6027,3	1392,3	91,2
	<b>В среднем за 1 день:</b>		35,26	33,21	132,26	962,61	0,58	21,34	107,87	312,75	602,73	139,23	9,12
	<b>Соотношение Б: Ж:У:</b>		3,8	4,0	1								

1. При приготовлении первых, вторых блюд и гарниров использована йодированная соль
2. При приготовление напитков и сладких блюд проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы (бедро, голень, филе) используются охлажденное.